

Beispielhaftes Therapiekonzept:

Raucherentwöhnung in 3 Sitzungen

1. 1. Sitzung: Information über die Nikotinabhängigkeit, Ablauf und die Erfolgsaussichten von Hypnose, mögliche Alternativen, Vorbereitungsgespräch.
- Hier sprechen wir über Ihre individuelle Raucherbiographie. Es werden mögliche Motivkonflikte (Gründe für das Rauchen, Gründe gegen das Rauchen) gegenübergestellt und gelöst. Außerdem werden Alternativen für das Rauchen abgefragt und nach Umsetzbarkeit bewertet. Weiterhin besprechen wir möglich Fallstricke, die Ihren Erfolg bedrohen könnten und suchen Maßnahmen dagegen. (Dies sind nur Auszüge aus dem umfangreichen Vorgespräch).
2. 2. Sitzung: Vorgespräch und Hypnose:
3. Die Hypnose soll Sie auf den Stichtag der Raucherentwöhnung vorbereitet, Ihre Motivation und Ihre Zuversicht nachhaltig stärken und das Einverständnis und die Mitarbeit Ihres Unterbewusstseins zusichern.
4. Während des Vorgesprächs hole ich Informationen z.B. über Ihren „safe place“, Ihren sicheren Wohlfühlort ein, um sie dann in der Hypnose zu verwenden (Utilisation).
5. 3. Sitzung: Ihre Geschichte der Raucherentwöhnung findet als interaktive und individuelle Reise in Trance statt, in der sowohl die Informationen aus der ersten Sitzung, als auch Symbole, aus dem Vorgespräch der 2. Sitzung einfließen.
- Die Symbole z.B. für „die Herausforderung“, „das Suchtwesen“, „das höhere Selbst/Gewissen“ und vieles mehr, leiten wir zuvor gemeinsam her. Sie bekommen von mir außerdem Hilfen, Infos und Tipps für die erste Zeit der Raucherentwöhnung.

Paketpreis: 190 Euro (mit Ohrakupunktur 210 Euro)